

やすらぎ通信

第70号（平成28年9月1日） 発行：大阪府立急性期・総合医療センター

長月(ながつき)



【堺市 百舌鳥八幡宮秋祭り 月見祭 百舌鳥八幡宮より提供】

<目次>

喫茶室	・・・P.1
今月・来月の催し	・・・P.2
管理栄養士のコーナー	・・・P.8
今月のコンシェルジュ	・・・P.9

NEWS	・・・P.9
今月の風景	・・・P.12
地域の医療機関の皆様へ	・・・P.13
編集後記	・・・P.14

9月です。夏休みも終わり、2学期が始まりました。真っ黒に日焼けして元気に通学する小学生、中学生の姿を目にします。朝の通勤電車にも高校生が乗り合わせ、賑やかになりました。長期の休暇を楽しんだ子どもたちが学校生活に戻るのには、遠い昔の自分の経験からしても辛いことだと思いますが、また直ぐに連休「シルバーウィーク」がやってきます。

SEP 9 2016						
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

と言っても今年のシルバーウィークは去年のような5連休ではなく、ハッピーマンデーの「敬老の日」を含む3連休と、その週の木曜日が「秋分の日」というものですが。また最近土曜日が半日授業という学校も多く、完全週休2日制とはいかない子どもたちもいますよね。

去年のシルバーウィークの5連休は皆さん、未だ記憶に新しいと思います。その前にも5連休があったのですが、いつだったか覚えておられますか？もちろんハッピーマンデーが出来てから以降のことですが、では先ずそのハッピーマンデーはいつ出来たのか？調べてみますと、平成12（2000）年に「成人の日」と「体育の日」が1月、10月の第2月曜日に、平成15（2003）年に「海の日」と「敬老の日」が7月、9月の第3月曜日に、それぞれ決められました。そして、シルバーウィークの最初の5連休は平成21（2009）年にありました。家族でちょっとした旅行などに行かれたりした方は「あっ、そうそう、7年前の平成21年だったなあ」と思い出されたのではないのでしょうか。

それから6年後の平成27（2015）年が2度目の5連休。では、次はいつでしょうか？また6年後？いやいや、もう少し先の2026年だそうです。でもその前の2020年、東京オリンピック・パラリンピックの年は、土・日・敬老の日・秋分の日の4連休となるようです。シルバーウィークの4連休は2020年が初めてということですが。

4月末から5月初めの大型連休「ゴールデンウィーク」と対比した9月の「シルバーウィーク」。「敬老の日」も間に挟み、本当に「シルバーウィーク」とはうまく名付けた和製英語ですね。今年も皆さんの思い出に残るいい週間となりますように。



今月・来月の催し

【すこやかセミナー「肺がんとはどんな病気」】

日 時 9月8日(木) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
講 師 呼吸器内科主任部長 上野 清伸
参加費 無料



【府民公開講座「認知症ってどんな病気」】

日 時 9月10日(土) 午後1時30分～3時 (午後1時開場)
場 所 本館3階 講堂
講 師 神経内科診療主任 甲田 亨
参加費 無料

【市民公開講座「骨粗しょう症」】

日 時 9月11日(日) 午後1時30分～3時30分(受付 午後1時～)
場 所 森ノ宮医療大学
地下鉄中央線「コスモスクエア駅」2番出口より徒歩1分
(南へ約90m)
内 容 骨粗しょう症—最近の進歩—
(整形外科副部長兼四肢外傷治療センター長 藤原 達司)
骨粗しょう症と臨床検査
(森ノ宮医療大学 教授 小宮山 恭弘氏)
骨粗しょう症とリハビリテーション
(森ノ宮医療大学 教授 金尾 顕郎氏)
腰痛の鍼灸療法 (森ノ宮医療大学 講師 涌田 裕美子氏)
参加費 無料
申 込 事前申込不要

【第21回病院ギャラリー企画展 『伊藤継郎の世界』】

開催期間 9月12日(月)～12月9日(金)
展示場所 本館2階 病院ギャラリー
展示作品 26作品



本企画展は、大阪府立江之子島文化芸術創造センターのご協力を得て実施しています。

なお、9月12日（月）午後1時30分から学芸員による作品説明会（約20分）を病院ギャラリーで開催しますのでご参加ください。

【第41回万代・夢寄席「桂かい枝 秋の落語独演会」】

日 時 9月12日（月） 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
出 演 桂 かい枝 氏
入場料 無料



【相愛大学連携 第62回外来糖尿病教室】

知って得する！ 糖尿病との付き合い方】

日 時 9月21日（水） 午後2時～3時
場 所 本館1階 アトリウム
内 容 糖尿病の大事なキーワード「え・の・き」って何？
糖尿病の大血管障害について
(糖尿病内分泌内科医師 笠井 乃梨子)
眼底検査 (臨床検査科 臨床検査技師 藤田 武)
骨のための糖尿病食 (相愛大学 准教授 竹山 育子 氏)
参加費 無料

【すこやかセミナー「アンドロロジー（男性学）とは何か？」】

日 時 9月23日（金） 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 泌尿器科主任部長 高尾 徹也
参加費 無料



【エンディングセミナー2016】

「もうひとつの「終のすみか」～ホームホスピスから家族・地域を考える～」】

日 時 9月24日（土） 午後2時～4時30分
場 所 大阪市天王寺区下寺町1-1-30 大蓮寺
地下鉄堺筋線「日本橋駅」/近鉄線「日本橋駅」8番出口より東へ
徒歩7分

地下鉄谷町線「谷町九丁目駅」/近鉄線「近鉄上本町駅」3番出口
より西へ徒歩8分

講 師 特定非営利活動法人みぎわ 副理事長 櫻井 徳恵 氏
奈良県のホスピスとがん医療をすすめる会会長 浦嶋 偉晃 氏
浄土宗大蓮寺住職・應典院代表 秋田 光彦 氏

参加費 一般 1,000円 学生 800円

申 込 應典院寺町倶楽部事務局 電話：06-6771-7641
FAX：06-6770-3147 メール：info@outenin.com



【第9回 脳卒中教室 ～脳卒中は予防できる～】

日 時 9月27日(火) 午後2時～4時

場 所 本館3階 講堂

テーマ 脳出血

内 容 脳出血について (神経内科医師 石倉 照之)
脳出血の治療 (脳神経外科医長 堀内 薫)
日常生活の注意点について (脳卒中ケアユニット看護師)
リハビリテーションについて (理学療法士 李 仁洙 ほか)
栄養について (栄養管理室 室長 山根 泰子)

参加費 無料

【すこやかセミナー「知っておきたい中高年にある女性の病気

～子宮脱・尿失禁～】

日 時 10月13日(木) 午後2時～3時

場 所 本館3階 保健教室

講 師 産婦人科主任部長 竹村 昌彦

参加費 無料

【第49回相愛大学連携コンサート「クラリネット四重奏」】

日 時 10月19日(水) 午後2時～3時

場 所 本館3階 講堂

出 演 奥山 芳弘 氏 菅原 瑞紀 氏
高津 志帆 氏 藤井 祐伽 氏

入場料 無料



【相愛大学連携 第 63 回外来糖尿病教室

知って得する！ 糖尿病との付き合い方】

- 日 時 10月26日(水) 午後2時～3時
場 所 本館1階 アトリウム
内 容 高齢糖尿病患者の血糖コントロール目標について
(糖尿病内分泌内科主任部長 馬屋原 豊)
運動療法ってどんなことをすればいいの？
(リハビリテーション科 理学療法士 山本 麻美)
スポーツの秋～運動と食事～
(栄養管理室 管理栄養士 隈元 理香)
- 参加費 無料

【すこやかセミナー「冬こそ治そう乾燥肌 ～正しいスキンケアとは～」】

- 日 時 10月28日(金) 午前11時～12時
場 所 本館3階 保健教室
講 師 皮膚科診療主任 原田 潤
参加費 無料

【作品展（コスモス会の開催と作品の募集について）】

今年も当センターとコスモス会の共催による作品展を10月26日から28日の間、本館3階講堂で開催いたします。つきましては、出展作品を下記のとおり募集いたしますので、皆さん奮ってご応募ください。

- 応募資格 患者さんとその家族及び病院関係者
応募方法 出展ご希望の方は、当センター総務・人事グループへお問い合わせください。(連絡先：06-6692-1201 内線2313)
応募作品例 絵画、写真、書道、手芸ほか
作品受付日 10月26日(水) 午前9時～10時
作品返却日 10月28日(金) 午後4時～5時



《平成 28 年度下半期 相愛大学連携 外来糖尿病教室》

外来糖尿病教室は当センターと相愛大学が連携して開催している、府民の皆様を対象としたセミナーです。糖尿病の治療に関する知識や、薬や食事の注意点など、糖尿病に関する最新情報をお伝えしています。



日程	テーマ	所属	演者
第 63 回 10 月 26 日 (水)	高齢糖尿病患者の血糖コントロール目標について	糖尿病内分泌内科 主任部長	馬屋原 豊
	運動療法ってどんなことをすればいいの？	リハビリテーション科 理学療法士	山本 麻美
	スポーツの秋～運動と食事～	栄養管理室 管理栄養士	隈元 理香
第 64 回 11 月 19 日 (土)	第 7 回 糖尿病予防セミナー 第 3 回 糖尿病フェスタ		
第 65 回 12 月 13 日 (火)	シックデイ ～体調が悪いときの対処方法について～	糖尿病内分泌内科 副部長	藤木 典隆
	血压のはなし	糖尿病看護認定看護師	後藤 博美
	冬太りを撃退しよう！	栄養管理室 管理栄養士	隈元 理香
第 66 回 1 月 18 日 (水)	糖尿病足壊疽（えそ）ってなに？ ～フットケアは大切です～	糖尿病内分泌内科 医師	藤田 洋平
	インスリンについて知っていますか？	薬局 薬剤師	川下 絵莉香
	年末年始の反省会	栄養管理室 管理栄養士	隈元 理香
第 67 回 2 月 22 日 (水)	糖尿病治療薬について	糖尿病内分泌内科 医師	畑 雅久
	検査のお話～腎機能～	臨床検査科 臨床検査技師	谷 恵理子
	よく噛んで食べよう	相愛大学 准教授	竹山 育子 氏
第 68 回 3 月 22 日 (水)	糖尿病の合併症	糖尿病内分泌内科 医師	藤川 慧
	始めよう運動療法	リハビリテーション科 理学療法士	山本 麻美
	花より団子に要注意	栄養管理室 管理栄養士	隈元 理香

※場所：本館 1 階アトリウム

時間：午後 2 時～3 時

《平成 28 年度下半期 すこやかセミナー開催予定表》

すこやかセミナーは府民の皆様を対象としたセミナーです。
当センター医師や医療従事者が講師となって、医療や健康にまつわる役立つ情報をお届けしています。



日程、場所	時間	テーマ	所属	演者
10月13日(木) 保健教室	午後2時 ～3時	知っておきたい中高年にある女性の病気 ～子宮脱・尿失禁～	産婦人科 主任部長	竹村 昌彦
10月28日(金) 保健教室	午前11時 ～12時	冬こそ治そう乾燥肌 ～正しいスキンケアとは～	皮膚科 診療主任	原田 潤
11月10日(木) 講堂	午後2時 ～3時	患者さん中心の糖尿病治療 ～ご高齢の糖尿病患者さんの治療目標について～	糖尿病内分泌内科 主任部長	馬屋原 豊
11月25日(金) 講堂	午前11時 ～12時	未定	総合内科	未定
12月8日(木) 講堂	午後2時 ～3時	股関節・膝関節の痛みでお困りの方へ ～最新の治療法をご紹介します～	整形外科 主任部長	西井 孝
1月27日(金) 講堂	午前11時 ～12時	もしも、がんと言われたら ～気をつけたい食事・栄養のこと～	栄養管理室 室長	山根 泰子
2月 9日(木) 保健教室	午後2時 ～3時	馬鹿には出来ない虫歯や歯周病 ～菌性感染症について～	歯科口腔外科 副部長	大竹 一平
2月23日(木) 講堂	午前11時 ～12時	通院で行う抗がん剤治療について	看護部 外来化学療法室	福井 亜希子
3月9日(木) 保健教室	午後2時 ～3時	未定	医療技術部 放射線部門 副技師長	檜山 和幸
3月24日(金) 講堂	午前11時 ～12時	がんの痛み、がまんしていませんか？	薬局 副薬局長	高木 麻里

管理栄養士のコーナー



～ちょっとおいしい話～

まだまだ暑い日が続きますね。暑さで体調を崩してはいないでしょうか？今回は旬の鮭ときのご類を使った「鮭とたっぷりきのこのソテー」を紹介します。バターのコクとおろしポン酢でさっぱりとした味で口当たりも良いです。



○ 材料 ○ (2人分)

・生鮭	2切れ	<おろしポン酢>	
小麦粉	適量	・大根	40g
塩こしょう	少々	・ポン酢	適量
バター	小さじ2	・刻みネギ	適量
・しめじ	40g		
・エリンギ	40g		
塩こしょう	少々		

(1人分) エネルギー：164kcal たんぱく質：20.7g 脂質：6.3g 食塩相当量：1.9g

○ 作り方 ○

- ① 生鮭に塩こしょうで下味をつけて小麦粉をまぶす。
- ② しめじはいしづきをカットしてほぐしておく。エリンギは縦半分に切り、縦5cm程度の大きさに切る。大根はおろしておく。
- ③ フライパンにバターを入れて火を入れる。溶けてきたら鮭を入れて弱めの火加減で両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④ 鮭はフライパンから取り出し、先にお皿に盛る。その後、しめじとエリンギを塩こしょうでしんなりするまで炒める。
- ⑤ お皿に炒めたしめじとエリンギを盛りつける。大根おろしと刻みネギを盛りつけてポン酢をかける。

鮭は良質なたんぱく質と脂質、ビタミンDが豊富です。赤い身に含まれているアスタキサンチンは抗酸化作用があると言われています。身がきれいなピンク色で皮が銀色に光っているものを選ぶと良いでしょう。

きのこ類は低カロリーの食材で食物繊維が豊富です。今回使用したしめじやエリンギ以外にも椎茸、舞茸、えのきなどきのこ類特有の香りや味、歯ごたえなど品種ごとに楽しめます。たくさん使っても低カロリーなのでいろんな料理のボリュームアップに使うのもおすすめです。

栄養管理室 池治奈緒

今月のコンシェルジュ

平成 28 年 4 月 1 日よりコンシェルジュのメンバーが
代わりましたので、紹介させていただきます。

【コンシェルジュ 横田さんの巻】

こんにちは、私は正面玄関のドアマンをしている横田です。患者さんのお出迎えや車の誘導、バスの時刻や道案内など、コンシェルジュメンバーの一員として業務に就いています。毎日、正面玄関でお困りの方がいないか、車道で危険はないかなどに、特に気を配ります。車が滞留して到着にお時間をいただくこともありますが、来院される方の安全を最優先に考えて、誘導・出迎えに当たっています。

おひとりおひとり、来院される理由は様々だと思いますが、中には不安感や心配なお気持ちで、来院されている状況の中で、「君の顔を見るとホッとするね」「いつも元気だね」とお声をかけていただくことがあります。それらの言葉は、私にとっては何よりも励みとなっています。

お困りごとの時は勿論のこと、たわいのないことでも何なりとお声かけ下さい。今後ともよろしく願います。

NEWS

【ボランティア活動のお知らせ】

当センターでは、採血室受付や図書コーナー、入院時の病棟への案内、看護学生のボランティアを受け入れるとともに、リハビリ病棟の長期入院患者さんを対象に、ハンドマッサージ（大阪府鍼灸マッサージ師会の協力）や理髪ボランティア（近隣理髪店の協力）、ピアサポートを実施しています。

また、小児科病棟では、保育学生のボランティアやクリニックラウン（臨床道化師）の訪問を受け、入院生活を送っている子どもたちに笑顔をもたらし、ご家族とともに、本当に嬉しい顔、喜ぶ顔、歓声で、楽しい時間を過ごしていただいています。8月12日には小児病棟夏まつりが行われ、様々なイベントとともに、コーヒーショップの応援を得て、楽しいひとときを過ごしました。

また、7月28日には「ボランティアのみなさんと当センター職員との懇談会」を開催し交流を図りました。

これらの活動状況は、当センターホームページで紹介していますので、是非ご覧ください。

(URL) <http://www.gh.opho.jp/recruit/10.html>

【「急性期・総合医療センターの最新治療がわかる本」と

「当センターの 60 周年記念動画」をホームページで公開しています！】

平成 26 年春、府民の皆さま向けに当センターで行われている最新治療を紹介した書籍を出版しましたが、このたび一部を時点修正し、当センターホームページからすべての内容をご覧いただけるようにしました。

当センターの医師や看護師らが、分かりやすく、簡潔に、しかも必要な情報はきちんと把握できるよう執筆しています。いわゆる医学書や診療ガイドブックではなく、健康なときから病気にかかったときまで、府民の皆さまがよりよい治療を選択する際に役立つ健康情報を掲載しています。病気を理解し、よりよい治療を選択するための情報としてご活用いただければ幸いです。

また、当センターは平成 27 年で創立 60 周年を迎えました。これを記念して作成した動画も公開しています。当センターの沿革や概要、治療方針などを分かり易く紹介しています。是非ご覧ください。

いずれもトップページ下部からご覧いただけます。

(URL) <http://www.gh.opho.jp/>

【「医療相談」コールセンターのご利用を ー地域医療連携センターー】

患者さんやご家族などからの医療や病院利用に関するご相談に、専門の看護師が電話で応じさせていただく「医療相談」コールセンターを開設運用しております。是非お気軽にご利用ください。

電話番号は 06-6692-2800 (専用電話回線)

06-6692-2801 (専用電話回線)

相談日時 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

(年末年始、土・日・祝日除く)

相談対象 医療相談を希望されるご本人若しくはご家族等

相談員 看護師

【診察予約変更センター 9 診療科において診察の予約日・時間の変更を電話で受け付けています！】

当センターでは、下記の 9 診療科を対象に、電話で診察時間の予約の変更ができるよう「診察予約変更センター」を設置しています。是非、積極的にご活用ください。なお、このサービスは初診に関しては行っておりませんので、ご注意

いただきますようお願いいたします。

(電話番号) 06-6692-1201 (代表)にダイヤルして
「予約変更センター」と言ってください。

(受付時間) 午後3時～午後5時(平日のみ)

(対象診療科) 呼吸器内科 消化器内科 糖尿病内分泌内科
皮膚科 形成外科 腎臓・高血圧内科
神経内科 脳神経外科 耳鼻咽喉・頭頸部外科

【入院治療費や外来での検査費用の概算を予めお知らせするサービスをしています】

当センターにおきましては、入院患者さんへのサポートを総合的・集約的に行う入退院センターにおきまして、ご入院申し込み時に予め標準的な治療を行った場合の概算費用をお知らせするサービスを行っています。

また、CT、MRI、RI、エコー検査など検査費用の概算を医療・福祉相談コーナーなどでお知らせするサービスも行っています。

【Facebook ページ開設のお知らせ】

当センターでは、公式 Facebook ページを開設しております。Facebook のアカウントをお持ちでない方でも、ご覧いただけます。

(URL) <https://www.facebook.com/osakageneralmedicalcenter>

※スマートフォンでご覧になる場合は、右の QR コードをご利用ください。



【医療費の支払いはキャッシュカードでできます！】

当センターの医療費自動精算機は、デビットカード対応となっておりますので、ほとんどの金融機関のキャッシュカードでお支払いができます。

これらの金融機関は J-Debit に加盟していますので、キャッシュカードに自動的にデビット機能が付与されているからです。(ただし、キャッシュカードでお支払いいただいた場合は即座に口座から引き落とされることとなるため、口座に引き落とし金額以上の残高が必要ですのでご注意ください。また、デビット機能が付与されていないカードもありますので、ご注意ください。)

このため、医療費の支払いのための現金を持たなくても、キャッシュカードさ

えあればお支払いが可能です。

また、引き落としの手数料は不要ですので大変便利です。是非ご利用ください。
なお、合わせて一般のクレジットカードでのお支払いもできます。

【やすらぎ通信はメルマガで！】

「やすらぎ通信」は、メルマガでも配信しております。ご希望の方は、当センターホームページの「メールマガジン申込」からアドレスを登録していただきますようお願いいたします。なお、ホームページの検索は、「大阪府立急性期・総合医療センター」にて可能です。

今月の風景



【コメント】

神戸での会議の合間に北野異人館に立ち寄りしました。北野天満宮からの眺めがよく撮影しました。境内には、水かけ祈願「叶い鯉」があります。

(田岡 康秀 氏撮影「神戸北野町の風見鶏の館」(撮影地：神戸市北野町))

地域の医療機関の皆様へ

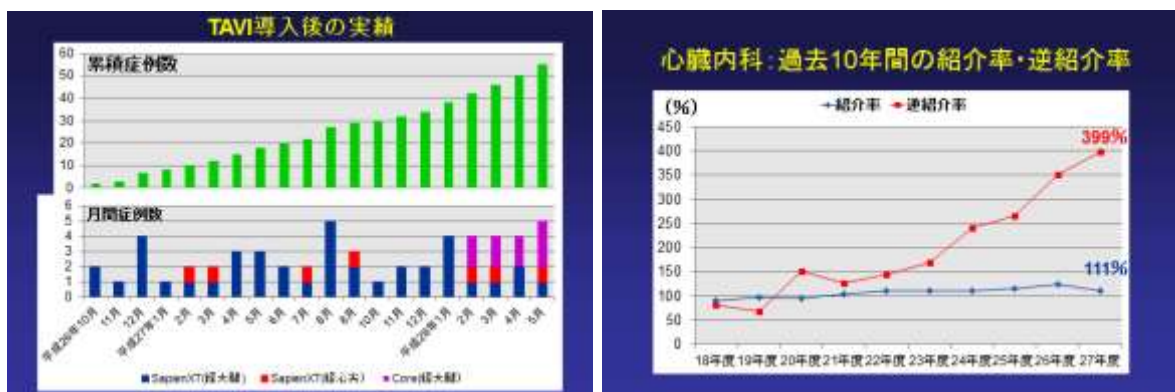
【心臓内科の診療のご案内】

当科（心臓血管センター）では“循環器疾患の高度専門医療を安全に提供する”をモットーに診療をしております。平成19年10月の心臓血管センター開設以後、平成25年5月には心臓カテーテル専用室を一新・増設（計2室）し、急性冠症候群・急性心不全・致死性不整脈などの心臓救急疾患に対してより多くの患者さんを受け入れることができる体制が整っています。心臓カテーテル専用室の増築以後PCI（冠動脈形成術）とAblationは並列して行えるようになり、最近の心カテ件数・PCI/アブレーション件数も年々増加しています。

不整脈の分野においては平成23年4月より心房細動外来・不整脈外来を設け、平成26年1月より”不整脈科”を開設し、心房細動・その他の不整脈に対するアブレーションを含めた診療を積極的に行っています。平成28年4月にはクライオアブレーションによる治療も開始しました。平成28年7月より心房細動外来枠は火曜日午後に移動し、水曜日・木曜日の不整脈外来とともに、より多くの不整脈の患者さんをご紹介して頂けるようにしております。



さらに平成26年10月には心臓血管外科・麻酔科等からなるHeart Teamとして経皮的動脈弁置換術（TAVI）を導入し（関西で6施設目）、最近では軌道に乗り毎月4例前後にTAVIを行っております（図：SapienXTはバルーン拡張型人工弁、Coreは自己拡張型人工弁）。平成27年4月より経皮的動脈弁置換術（TAVI）外来を心臓血管外科と協力して毎日設けており、手術ハイリスクの重症動脈弁狭窄症患者にTAVI診療を行っております。



当然ながら地域医療との連携を重要視し、密なる情報提供を心掛けております（平成27年度の紹介率は111%、逆紹介率399%）。紹介された患者様は必ず地域医療機関の先生方に逆紹介し、また重症の患者様でも地域の先生方と連携を取りながら共同で診療させて頂いております。今後も引き続き地域医療に貢献していきたいと存じますので、これまで以上のご紹介をよろしくお願い申し上げます。

心臓内科 主任部長 山田 貴久

編集後記

9月といえば、敬老の日。毎年、祖父母に贈るプレゼントを何にしようか迷いますが、喜んでくれることを考えると選ぶのが楽しくなりますね。去年は、祖父母の大好きな最中とカステラのセットを贈り、大変喜んでくれたのを覚えています。今年は何を贈ろうか、市場調査へ出かけたいと思います。

<お願い>

読者の皆様からも、今後の表紙と「今月の風景」を飾る写真の投稿をお待ちしております。ご投稿いただける方は下記宛先までお送りください。

【宛先】 kyuseisogo@opho.jp

【注意事項】

- ・ 投稿写真はご自分で撮影したオリジナルの作品に限ります。
- ・ タイトル、撮影日時、場所についてコメントをメール本文に記載ください。
- ・ 作品は著作権、肖像権を侵害するおそれのないものに限ります。

当センターは、当センターが「希望の医療空間」「よろこびの医療空間」「やすらぎの医療空間」となるよう日々努力しています。